

ラジオ体操第1・立位

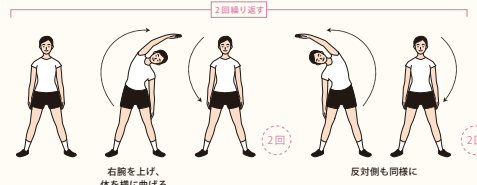


5 体を横に曲げる運動

普段動かすことの少ない
脇腹の筋肉を伸ばす



コツ 前かがみにならないように、腕は真横から上げましょう

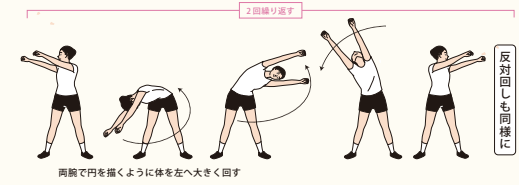


10 体を回す運動

腰周辺の筋肉をほぐし
柔軟性を高める



コツ 肘を伸ばして体を回すことで、胴体全体がほぐれます

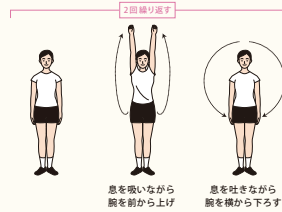


1 伸びの運動

背すじを伸ばし
良い運動姿勢をつくる



コツ 腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背すじを伸ばしましょう

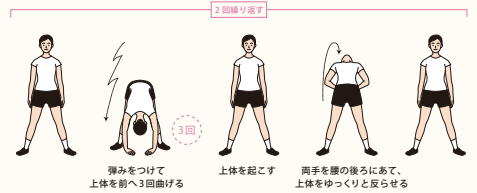


6 体を前後に曲げる運動

背・腹部の柔軟性を高め
腰への負担を軽減する



コツ 前屈は首・肩の力を抜き、上半身の重みで弾みをつけましょう

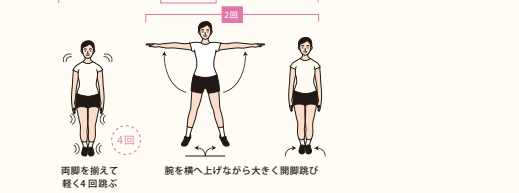


11 両脚で跳ぶ運動

リズムカルに跳ぶことで
全身の血行を促進



コツ 前半は軽く、後半の開脚跳びは大きく強弱をつけて行いましょう

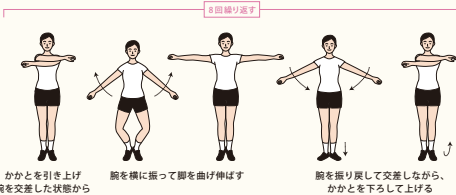


2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

脚を元よく動かし
全身の血行を促す



コツ かかとと上下運動は、腕の振りに合わせてリズムカルに行いましょう

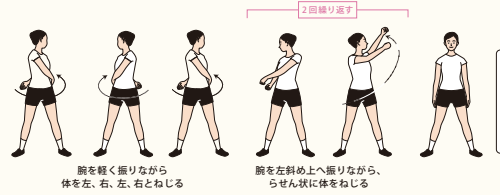


7 体をねじる運動

背骨の動きを柔軟にし
良い姿勢をつくる



コツ 腕の勢いにつられて脚が動かないように

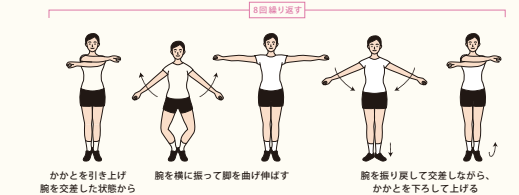


12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

整理運動の役割として
呼吸をととのえる



コツ 平常時の脈拍にもどるよう、腕や脚の動きはゆったりと

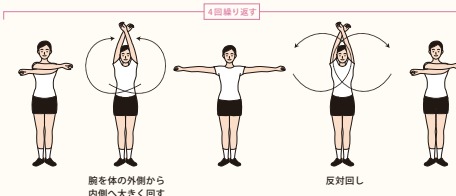


3 腕を回す運動

肩まわりの筋肉を
柔軟に保つ



コツ 腕や肩の力を抜き、遠心力を使って大きく回しましょう

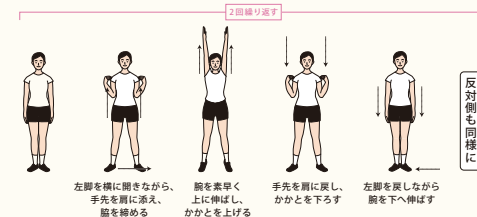


8 腕を上下に伸ばす運動

素早い動作で
瞬発力を向上させる



コツ 号令をかけながら行うことで、より力強く、素早い動作に

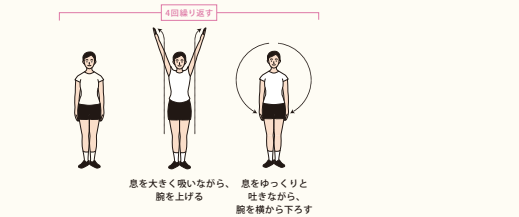


13 深呼吸

体をゆっくりと
平常の状態に戻す



コツ 腕の動きにとらわれず、深い呼吸を意識しましょう

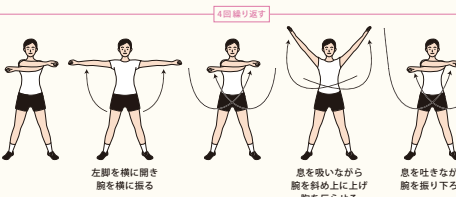


4 胸を反らす運動

正しい姿勢をつくり
呼吸器の働きを促進



コツ 深い呼吸を心がけ、顔が上を向きすぎないように



9 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

背中～脚の裏側を伸ばす
呼吸器の働きを促進



コツ 胸を反らせる時は、肘を伸ばし、大きく息を吸います

